

Notizblatt Fitness Challenge

Name:

Squat

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Liegestütz

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Step-Up

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Hangen

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Racket

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

1 Bein-Stand

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Springseil

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Bänkli

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Shuttle

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Notizblatt Fitness Challenge

Name:

Squat

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Liegestütz

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Step-Up

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Hangen

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Racket

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

1 Bein-Stand

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Springseil

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Bänkli

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

Shuttle

Level: Anzahl:
Level: Anzahl:
Level: Anzahl:

